



# 今週のメニュー表



					5月1日(木)					5月2日(金)					5月3日(土)														
朝食 メニュー						ごはん					アップルシナモン パンケーキ																		
						白身魚のおろし煮					ハムサラダ																		
						ブロッコリーとカニかまの 和え物					コーンスープ																		
						味噌汁					ヨーグルト																		
					エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
					kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
															675	30.3	18.2	94.8	3.5	705	17.0	21.7	108.6	3.8					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに													
											● ● ● ● ●					● ● ● ● ●													
朝食 メニュー						ガパオライス					ハンバーグカレー																		
						春雨サラダ					焼きれんこんと 春キャベツのソテー																		
						オクラと茄子の エスニックスープ					コンソメスープ																		
											デザート																		
					エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
					kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
															856	34.8	26.4	111.9	4.2	1,060	31.2	35.3	148.4	5.0					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに													
											● ● ● ● ●					● ● ● ● ●													

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューになります。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります。



久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	5月5日(月)					5月6日(火)					5月7日(水)					5月8日(木)					5月9日(金)					5月10日(土)									
朝食 メニュー						<b>振替休日</b>					木の葉丼					トースト					ごはん					ごはん									
											菜の花としらすの和え物					ポーチドエッグ サラダチキン添え					チキンのマヨコーン焼き					豚しゃぶ									
											豚汁					フレッシュサラダ					人参しりしり					わかめともやしのゴマ炒め									
																フルーツジュース					味噌汁					味噌汁									
アレルギー	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
アレルギー											●●●	●●●	●●●	●●●																					
栄養価						<b>振替休日</b>					ガーリックライスとサイコロステーキ					ごはん					鶏ごぼうごはん <small>タイ料理定番カレー</small> グリーンカレー														
											カラフル野菜のマリネ					八宝菜					かき揚げうどん/そば					白身魚フライ									
											クラムチャウダー					五目春巻き					青菜と焼き油揚げの酢味噌和え					キャベツサラダ									
											フルーツ					中華スープ					抹茶ゼリー					デザート									
アレルギー	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
アレルギー											●●●	●●●	●●●	●●●																					

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューになります。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

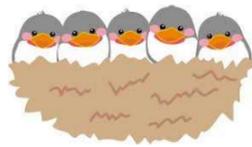
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります

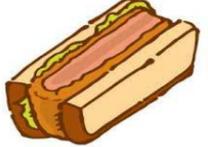


久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	5月12日(月)					5月13日(火)					5月14日(水)					5月15日(木)					5月16日(金)					5月17日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					カツサンド					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん									
	枝豆入り あんかけ鶏バーグ					シーザーサラダ					鶏じゃが					鮭の塩焼き					ポークチャップ					よだれ鶏									
	ほうれん草とツナの 胡麻ポン酢和え					コンソメスープ					きゅうりの塩昆布和え					厚揚げの煮物					小松菜とちくわのゴマ和え					ザーサイ									
	味噌汁					フルーツ					味噌汁					味噌けんちん汁					味噌汁					水餃子スープ									
																																			
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
	672	29.4	22.1	85.4	3.6	714	24.3	31.6	88.0	4.2	697	28.4	16.3	104.5	3.2	669	36.6	15.9	90.3	3.5	700	30.8	22.6	88.8	3.4	651	38.8	9.4	96.3	3.5					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●														
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					ロコモコ丼					フランスパントースト					ごはん					欧風ビーフカレー									
	チンジャオロース					とん平焼き					アロハサラダ					ナポリタンスパゲッティ					ひき肉の甘辛チャプチェ					フライ盛り合わせ									
	中華風冷や奴					かぼちゃコロッケ					コーンポタージュスープ					彩りサラダ					根菜のフリッター					ミモザサラダ									
	肉団子入りかき玉スープ					味噌汁					フルーツ					きのこスープ					韓国風あさりスープ					マンゴーラッシー									
																																			
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
	834	34.5	28.6	103.8	3.7	849	23.9	32.5	110.5	3.6	958	31.6	25.2	125.0	4.2	749	25.3	14.6	128.1	4.3	813	16.6	21.7	141.3	3.6	1,094	31.5	36.4	154.3	4.2					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●●●●●					●●●●●					●●●●●●					●●●●●					●●●●●														

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューになります。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります。



久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
朝食 メニュー	しらすと炒り卵の 大葉のせ丼	ごはん	ソーセージドッグ	ごはん	ごはん	ごはん
	五目ひじき煮	豆腐ハンバーグ	旬野菜のサラダ 新玉葱と 春キャベツのサラダ	ウィンナーと野菜炒め	厚切りベーコンと スクランブルエッグ	サバの照り焼き
	つみれ入り味噌汁	切り干し大根の ゴママヨサラダ	ふわとろ玉子スープ	かぼちゃのそばろ煮	コーンとカニかまのサラダ	さつま揚げの煮物
		味噌汁	フルーツ	味噌汁	味噌汁	味付けのり
						味噌汁
栄養価	エネルギー kcal 684 蛋白質 g 24.8 脂質 g 14.5 炭水化物 g 109.7 塩分 g 3.9	エネルギー kcal 717 蛋白質 g 24.4 脂質 g 26.6 炭水化物 g 88.9 塩分 g 3.2	エネルギー kcal 672 蛋白質 g 22.8 脂質 g 32 炭水化物 g 73.7 塩分 g 4.1	エネルギー kcal 694 蛋白質 g 22.0 脂質 g 18.1 炭水化物 g 108.9 塩分 g 3.3	エネルギー kcal 646 蛋白質 g 19.7 脂質 g 25.5 炭水化物 g 80.5 塩分 g 3.3	エネルギー kcal 678 蛋白質 g 36.6 脂質 g 16.3 炭水化物 g 90.6 塩分 g 3.4
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●
夕食 メニュー	ごはん	ごはん	わかめごはん	菜の花ごはん	ごはん	ポークカレー
	鶏肉と揚げ野菜の 甘酢あん	ポークステーキ マスタードソース	豚バラのボリューム パリパリ皿うどん	チキンピカタ	手作りコロケ &アジフライ	エスニックサラダ
	ビーフン炒め	さつまいもマーマレード煮	小籠包	春野菜のペペロン炒め	大根と豚バラの煮物	コンソメスープ
	中華スープ	トマトスープ	レタスとハムのスープ	味噌汁	味噌汁	デザート
		デザート		フルーツ		
栄養価	エネルギー kcal 864 蛋白質 g 29.5 脂質 g 30.1 炭水化物 g 113.2 塩分 g 3.8	エネルギー kcal 954 蛋白質 g 34.9 脂質 g 33.5 炭水化物 g 121.2 塩分 g 3.5	エネルギー kcal 1,022 蛋白質 g 26.9 脂質 g 38.0 炭水化物 g 138.3 塩分 g 3.8	エネルギー kcal 822 蛋白質 g 33.1 脂質 g 129.9 炭水化物 g 102.6 塩分 g 3.4	エネルギー kcal 1,029 蛋白質 g 39.2 脂質 g 43.2 炭水化物 g 112.9 塩分 g 3.5	エネルギー kcal 972 蛋白質 g 27.4 脂質 g 22.6 炭水化物 g 158.5 塩分 g 4.2
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューになります。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります。



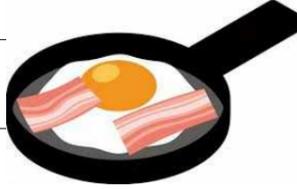
特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
朝食 メニュー	チーズベーコンエッグ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ツナマヨトースト	ごはん
	きのこの 豆乳クリームスープ	魚の白味噌柚こしょう焼き	肉野菜炒め	鶏肉の塩麹焼き	ベーコンソテー 温野菜添え	スパムとスクランブルエッグ
	バナナ	竹の子の土佐煮	なめたけおろし	切り昆布と さつま揚げの煮物	マカロニスープ	じゃがいもと玉葱の 甘辛煮
		納豆	味噌汁	味噌汁	フルーツジュース	味噌汁
		すまし汁				
栄養価	エネルギー 769 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 25.3 g 炭水化物 111.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 95.8 g 塩分 3.8 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 24.0 g 炭水化物 89.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 23.9 g 炭水化物 86.6 g 塩分 3.3 g		エネルギー 739 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 39.9 g 炭水化物 73.8 g 塩分 3.1 g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●
夕食 メニュー	ごはん	ごま塩ごはん	ごはん	五目レタスチャーハン	ごはん	ドライカレー チキンナゲット添え
	とろとろ牛すじシチュー	坦々うどん	スコッチエッグ	海老チリソース	カツ煮	春野菜とペンネのサラダ
	オニオンリング	ふわふわニラ玉	アボカドとトマトの レモンマリネ	中華きくらげスープ	海藻サラダ	コンソメスープ
	海老とブロッコリーの オーロラサラダ	プチシュー	味噌汁	白玉あずき	いんげんのピーナッツ和え	コーヒーゼリー ホイップ添え
					味噌汁	
栄養価	エネルギー 911 kcal 蛋白質 47.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 114.2 g 塩分 4.0 g	エネルギー 939 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 35.2 g 炭水化物 107.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1,060 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 49.8 g 炭水化物 110.1 g 塩分 3.7 g	エネルギー 917 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 129.0 g 塩分 5.0 g	エネルギー 987 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 40.1 g 炭水化物 113.6 g 塩分 3.8 g	エネルギー 939 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 30.2 g 炭水化物 125.3 g 塩分 4.3 g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●●●

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューになります。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮